

Atletica – Circuiti: Ciclismo – Velocità/Forza (11-15 anni)

Durante questo circuito di allenamento i partecipanti migliorano la velocità e la forza grazie al lavoro di gruppo. Gli esercizi sono svolti sotto forma di gara.



[Allenamento: Ciclismo – Velocità/Forza \(11-15 anni\)](#)(pdf)

Fonte: Daniela Keller, responsabile G+S Ciclismo (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO